



# しめじとごぼうのカレー

噛む回数が少ないカレーも  
ごぼうとしめじでかむかむ度アップ

## 食材料量(2人分)

牛肉	150g
玉ねぎ	中1個 (150g)
しめじ	小1パック (100g)
ごぼう	1本(150g)
カレールー	2人分
サラダ油	大さじ1
水	カップ2
コーヒー用 ミルク	2個

※お好みでグリーンピース  
など青味をたすとよい



## ■作り方■

- ① 牛肉は1口大に切る。  
玉ねぎはざく切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、ばらしておく。  
ごぼうは厚めのさがきにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、  
ごぼう、しめじを加えさらに炒める。
- ④ ③に牛肉を加え、色が変わったら、  
水を入れ**15分ほど弱火**で煮る。
- ⑤ 火を止め、カレールーを入れ、  
再び**5分弱火**で煮て、  
仕上げにコーヒー用のミルクを加え、  
ひと混ぜしたら火を止める。



1人分



681

kcal



22.6g

たんぱく質



26.9g

脂質



2.2g

塩分



8.3g

食物繊維

※ご飯 150g を足した栄養価です